

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- Лечит болезни врач, но излечивает природа.
- Чего не лечат лекарства, излечивает железо; чего не врачует железо, исцеляет огонь; чего не исцеляет огонь, то следует считать неизлечимым.
- Противоположное излечивается противоположным.

Гиппократ

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Как бросить 2  
курить

Интересные 2  
факты о спорте

Мы то, что 2  
мы едим

Интервью о 3  
спорте, здоровье, силе воли

Наш соцпортал 4

СПЕЦВЫПУСК

ДЕКАБРЬ 2012

## Что такое здоровье

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Здоровье не купишь. И даже, если у вас имеются большие финансовые возможности, вы можете как-то укрепить его или залечить недуг, но купить само здоровье не сможете.

Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

Здоровье классифицируется на две категории: физическое и психическое. Физически здоровым человеком является тот человек, у которого нет каких-либо болезней, и все физиологические процессы

его организма функционируют правильно. Психическое здоровье – это способность человека справлять-



связываю с достижением человека внутренней гармонии.

Не забывайте, что здоровье человека – только в руках самого человека. Помните фразу: «Человек, помоги себе сам»? Вот и помогайте себе. Сами создавайте себе условия для хорошей, здоровой жизни, сами давайте себе силы на свершение прекрасных и достойных поступков в этой жизни, любите себя и близких и вы будете счастливы в жизни!

А теперь вперед, покорять спортивные вершины и укреплять свое здоровье!

Физкультпривет!

## Спорт

Спорт-главное в жизни спортсмена,  
Спорт поддержит здоровье и тело.  
Чтобы быть всегда здоровым  
Надо утром добрым встать,  
И умывшись ,первым делом

Нам зарядку выполнять.  
Приседания , отжимания,  
Руки в стороны ,к груди-  
Легче спорта чем зарядка  
Вам наверно не найти.



Автор: Светлана

# Интересные факты о спорте



1. Бокс был узаконен как вид спорта только в 1900 году.
2. Единственная страна, участвовавшая во всех чемпионатах мира по футболу - Бразилия.
3. Самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон и самым молодым игроком, признанным "Самым полезным игроком лиги" в возрасте 19 лет стал Уэйн Гретцки в сезоне 1979-80 годов .
4. Вопреки известному заблуждению, в дзюдо не 10, а 12 данов. Правда, одиннадцатого дана не удостоился ни один человек, а двенадцатый был присужден только одному человеку - основателю дзюдо Дзигаро Кано.
5. Самый молодой спортсмен, который выиграл национальный чемпионат был житель Ямайки Джей Фостер. Это произошло в 1958 году. На тот момент ему было всего 8 лет.
6. Из 51 матча, проведенных Майком Тайсоном на профессиональном ринге, 21 он закончил нокаутом в первом раунде (40,8%).
7. Масса мячика для игры в настольный теннис - 2,5 грамма.
8. После удара профессионального волейболиста, мяч может лететь со скоростью до 130 км/час. А с помощью удара хоккеиста шайба может развить скорость до 160 километров в час.

## Как бросить курить

Бросить курить не просто, но можно!

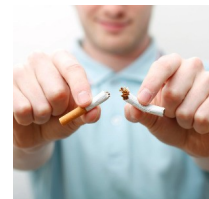
- 70 процентов курящих людей хотят бросить курить.
- Только 19 процентов курильщиков никогда не пробовали бросить курить.
- Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

Выберите день, в который Вы бросите курить.

1. **Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!**
2. **Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.**
3. **Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.**
4. **Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.**

5. **Помогайте себе справиться с этой задачей.**

6. **Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.**
7. **Удержитесь от первой сигареты!**
8. **Не сдавайтесь!**



## Здоровая еда

*О здоровом питании нашей школы мы поговорили с заведующей нашей столовой Халидой Турьяновой*

- Как вы считаете здоровая ли еда в нашей школы?
- Да здоровая.
- Почему?
- Потому, что всё свежее и вкусное.

- Как должна быть здоровая пища?

- Свежая, аппетитная, не жаренная.
- Как вы думаете ученики нашей школы питаются здоровой едой ?
- Половина да, а половина нет.
- Можно ли есть каждый день выпечку?

- Нет.

- Что вы сказали бы ученикам нашей школы?
- Чтобы они вели здоровый образ жизни.

*Интервью взяла Карибян Мариам*

**Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.**

**Генрих Гейне**

# Что делать, чтобы быть здоровым?



О здоровье мы поговорили с нашей медсестрой Натальей Робертовной.

-Что должны соблюдать уче-

ники нашей школы, чтобы они так часто не болели?

-Во-первых, они должны высыпаться, во-вторых, они должны меньше сидеть перед компьютером, в-третьих, есть здоровую пищу.

-Кто виноват в том, что ученики нашей школы так часто болеют, сами ученики или родители?

- Я думаю, что родители, потому, что они не следят за детьми и не контролируют их сон. Но и они сами тоже виноваты.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и не болеть и конечно же не пропускать школу?

- Они должны заниматься спортом, а именно плавать, кататься на лыжах и коньках,

Бегать по утрам и конечно же делать зарядку. Вести здоровый образ жизни.

Интервью взяла Карибян Мариам

## Вадим Криницын - наш спортсмен

-Когда ты впервые пришёл на греко-римскую борьбу? В твоей жизни раньше был спорт?

-Весной этого года .Спорт несомненно был .Я ходил на многие другие секции

-Какие были первые впечатления от тренировки?

-Классные.(смеется)

-Родители одобрили твой выбор?

-Да.

-На тренировках трудно?

-Всегда. В этом случае нужно упорство над собой.

-Скажи ,твои занятия на борьбе помогают на уроках физической культуры?

-Помогают. Я научился быть выносливым.

-Твои успехи на тренировках?

-За полгода я научился высококлассно драться.

-Неприятно быть единственным спортсменом в классе?

-Да .Есть немного .Но думаю, ребята осознают, что спорт

важная вещь в жизни людей .Спорт помогает держать себя в форме ,быть здоровым.

-Не пожалел ,что пошёл на греко-римскую борьбу?

-Нисколько.

Интервью взяла

Тетерникова Светлана.



## Спорт в нашей жизни



О роли спорта в нашей жизни расскажет наш учитель физкультуры ЖУРАВЛЁВ М.В.

-Максим Владимирович скажите а вы любите спорт?

-Да люблю.

-Часто ли вы ходите в спорт зал?

-Каждый день.

-Вы делаете зарядку по утрам?

-Обязательно.

--Как вы думаете для чего нужен спорт?

-Для развития физических и духовных качеств человека.

-Многие говорят что спорт не важен в жизни правильно ли они говорят?

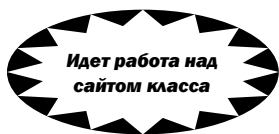
-Нет неправильно.

Интервью взяла Шаймарданова Сабрина.

МКОУ СОШ № 3 города Аши



Активны ночью, активны днем,  
активны всегда, везде и во всем



Главный редактор: Галимова Е. В.

Авторы статей: Карибян Мариам,  
Тетерникова Светлана,  
Шаймарданова Сабрина

Фото и набор текста: Толкачева Настя

## Социологические опросы

### Здоровое питание:

**Корр:** Каждый ли день вы едите здоровую пищу?

-Да, - ответило 36%.

-Нет, - ответило 64%.

**Едите ли вы здоровую пищу**



Опрошено 30 человек.

Опрос провела Тетерникова Света

### Ваши вредные привычки:

**Корр:** Курите ли вы или нет?

- Да, - ответило 83 % опрошенных,

- Нет, - ответило 17 % опрошенных

**Корр:** Во сколько лет вы начали курить?

• 13 лет—20 %

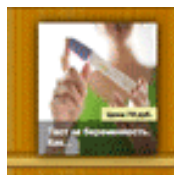
• 16 лет—65 %

• 18 лет—15 %

**Корр:** Хотите ли вы бросить курить?

• Да—47 %

• Нет—53 %



Опрошено 35 человек

Опрос провела Карибян Мариам

### Спорт

**Корр:** Любите ли вы спорт?

- Да, - ответило 66, 6 %

- Нет, - ответило 33, 4 %

**Любите ли вы спорт?**



Опрошено 30 человек

Опрос провела Шаймарданова Сабрина